

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

16 GAYA HIDUP SIHAT MAMPU KURANGKAN TAHAP GULA

APR

USM, PULAU PINANG, 15 April 2016 - Pesakit kencing manis dapat mengawal tahap gula pada kadar normal dengan mengawal pemakanan dengan baik serta melakukan senaman secara berterusan.

Menurut Pegawai Dietetik Institut Perubatan dan Pergigian Termaju (IPPT) Universiti Sains Malaysia (USM), Yusfizahani Md Yusuff, walaupun tidak boleh dirawat sepenuhnya, penyakit kencing manis boleh dikawal dengan mengubah gaya hidup yang lebih sihat.

"Diabetes boleh dikawal melalui penjagaan makanan dan senaman yang merupakan faktor paling penting selain penggunaan ubat-ubatan dan insulin yang disarankan oleh doktor.

"Penghidap kencing manis perlu menyukai jumlah karbohidrat kompleks seperti nasi, bihun, mee, roti, biskut, oat dan pasta yang meningkatkan paras gula dalam darah pada kadar yang perlahan," jelasnya dalam ceramahnya bertajuk 'Healthy Diet for Pre-Diabetic /Diabetic Patients' sempena program Minggu Kesihatan Sedunia 2016 anjuran Pusat Sejahtera USM di sini hari ini.

Tambahnya lagi, makanan yang mengandungi kandungan gula yang tinggi perlu dielakkan kerana makanan seperti cendol, minuman bertenan dan teh tarik akan meningkatkan paras gula dalam darah secara mendadak.

Selain Yusfizahani, seorang lagi penceramah daripada Penasihat Diabetes (Educator Diabetes) Novo Nordisk Pharma, Heng Ooi Bee Lee turut berkongsi maklumat mengenai penjagaan kaki untuk pesakit kencing manis yang berisiko untuk kehilangan kaki.

Menurut Heng, penjagaan kaki dalam kalangan pesakit kencing manis penting kerana peredaran darah pada bahagian kaki yang kurang menyebabkan risiko untuk kehilangan kaki tinggi apabila kandungan gula tinggi.

"Kandungan glukosa dan kolesterol yang tinggi akan menyebabkan plak terhasil di dinding salur darah sekali gus memberi kesan kepada peredaran darah. Apabila jantung mengepam, darah perlu bergerak jauh hingga ke kaki.

"Bagi pesakit yang menghadapi masalah kawalan glukosa dalam darah, darah yang disalurkan ke kaki adalah sedikit berbanding orang yang sihat. Sekiranya pesakit luka pada kaki, proses penyembuhan adalah lambat dan luka tersebut boleh menjadi kritikal hingga menyebabkan pemotongan kaki." katanya.

Tambahnya, penjagaan kebersihan dan pemerhatian terhadap kaki pada setiap hari dan sebelum tidur penting bagi mengelakkan berlakunya sebarang luka atau jangkitan kuman.

“Kaki yang dibersihkan perlu dikeringkan dengan baik kerana penghidap kencing manis amat pantang dengan kelembapan. Ambil tuala yang khas untuk kaki dan keringkannya terutamanya di celah-celah kaki bagi mengelakkan jangkitan kulat,” jelasnya.

Teks: Nor Khamisah Saidin (Pelajar internship USM)



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015